

Die Frage "**Wie finde ich meinen Ruf des Abenteuers?**" stellte mir eine Teilnehmerin im letzten Workshop. Um Ihre Heldinnenreise antreten zu können müssen Sie, wie bei jeder Reise, vorher wissen wo es hingehen soll. Diese Teilnehmerin hatte in Ihrem Leben viel erreicht - eigentlich alles, was sie sich vorgenommen hatte. Sie könnte zufrieden sein und ihr Leben genießen. Doch da war immer wieder die Frage "Soll das alles gewesen sein?"

Gerade in letzter Zeit habe ich einige Frauen zwischen 45 und 50 kennengelernt, die viel in Ihrem Leben geschafft haben und nun an einem Wendepunkt stehen. Die Kinder waren aus dem größten heraus, die Lebenssituation als solches war gefestigt. Sprich guter Job, Wohnung etabliert, Ehe bzw. Partnerschaft stabil oder glücklich geschieden. Und genau in dieser Phase wo alles geregelt scheint und die Frau in ihrer Blüte steht taucht die Frage auf: Was jetzt? Soll das alles gewesen sein?

Wenn auch Sie sich fragen, was sie in Ihrem weiteren Leben erreichen wollen, lade ich Sie ein sich Zeit für folgende **Übung** zu nehmen. Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand und **schreiben sie 20 Dinge auf, die sie unbedingt noch erleben wollen**. Doch Achtung – formulieren Sie klar und deutlich was sie wollen. Wenn frau gerade viel zu tun hat und urlaubsreif ist, kommt vielleicht schnell „Urlaub machen“ auf die Liste. Das ist okay, aber zu ungenau. Schreiben Sie auf wo genau der Urlaub sein soll, wie lange, wann sie ihn machen wollen etc.

In der Liste sollten sich auch jene Dinge finden, von denen sie sonst denken „wenn ich einmal Zeit habe, dann möchte ich...“. Schreiben Sie alle Dinge auf, die Sie machen wollen oder gerne erleben möchten.

Und zwar wirklich wollen – in der Liste sollen keine Dinge auftauchen, die sie aus irgendwelchen Grund glauben tun zu müssen. Darum geht es nicht. Es soll vielmehr ein Brainstorming sein. Eine Sammlung der Abenteuer, die noch auf sie warten. Also schreiben Sie mindestens 20 Dinge auf – wenn es mehr sind, umso besser. Diese Liste lässt sich ja auch immer wieder erweitern.

Und was machen Sie dann mit der Liste an Wünschen und Abenteuer? Vorerst gut aufheben – alles weitere verrate ich Ihnen im nächsten Newsletter, der am 11.11.06 erscheinen wird.